



МАСТЕР
ПРОФИЛАКТИКИ

Сборник
методических материалов
для работы с группой

5

Профилактика
насилия

 ФОНД
ПРЕЗИДЕНТСКИХ
ГРАНТОВ



КАК РАБОТАТЬ С ДОКУМЕНТОМ

Документ содержит информацию, достаточную для самостоятельной подготовки к тренингу по теме «Профилактика насилия»:

Как работать с документом.....	2
Цель	3
Задачи	3
Необходимое оборудование	3
План занятия	5
Дополнительные материалы	13
Раздаточные материалы.....	14
Внешние ресурсы и рекомендованная литература	15
Опорные видеоматериалы	16
Поддержка и консультации	17

Тренинг по теме:

ПРЕДОТВРАТИТЬ НАСИЛИЕ

ЦЕЛЬ:

Формирование поведения, снижающего риски попадания в потенциально опасные в плане насильственного воздействия ситуации.

ЗАДАЧИ:

1. Дать информацию о существующих формах насилия.
2. Обсудить варианты путей выхода из ситуации насилия и алгоритмы действий после попадания в такие ситуации.
3. Сформировать у участников навыки, позволяющие избежать насилия.

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ: 3 ЧАСА.

НЕОБХОДИМОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:

- Бланки анкет Пре-Пост по числу участников (либо в 2 раза больше, если планируется анкетирование в начале и конце тренинга).
- Раздаточный материал: справочник-перечень социальных служб и служб помощи в кризисных ситуациях того города или населенного пункта, где проходит тренинг.
- Картинки к игре «Опасно или нет?» в двух форматах: А4 для участников и А3 для размещения на флипчарте.
- Карточки с описанием ситуаций для упражнения «Опасные ситуации».
- Карточки с описанием ситуаций для упражнения «Правильные решения».
- Флипчарт.
- Маркеры.
- Ватман 12 листов.

КОММЕНТАРИИ

В процессе подготовки к тренингу целесообразно просмотреть видеоматериалы и вебинары, однако не стоит предлагать их к просмотру участникам в ходе семинара, лучше, если тренер будет излагать материал сам, своими словами. Данный тренинг построен на упражнениях, без отдельных информационных блоков.

Это сделано специально, так как небольшие информационные вставки, поданные в формате обсуждений, воспринимаются легче. Несмотря на отсутствие информационных блоков и короткую продолжительность, тренеру необходимо ознакомиться со всем материалом папки «Дополнительные материалы», так как тема сложная и в ходе упражнений тренеру необходим достаточный уровень компетентности.

При проведении этого тренинга тренеру следует учитывать тот факт, что в группе могут оказаться люди, подвергающиеся насилию или практикующие насилие в своей реальной жизни. В этих случаях групповой процесс может оказать психотравмирующее действие, поэтому при ведении встречи следует проявлять осторожность. Например, игнорировать пассивность некоторых участников в ходе обсуждения.

Тренер должен быть готов к тому, что участник, затронутый проблемой насилия, может вдруг, неожиданно, заявить о своей проблеме в группе. Это крайне сложная и потенциально очень опасная ситуация. Наиболее безопасный вариант реагирования - это предложить человеку обсудить эту ситуацию в этот же день индивидуально. А группе напомнить о правилах конфиденциальности.

Взрослые группы могут настойчиво разворачивать дискуссии о семейном насилии (высказываясь от третьего лица) и о том, как правильно действовать родителям, если ребенок подвергся насилию. Не стоит уходить в эти обсуждения, отказываясь от упражнений, так как это менее эффективно и может создавать проблемы.

Для взрослых участников можно подготовить и раздать печатный информационный материал по теме, содержащий также информацию о сервисе. Анкеты пре-пост могут позволить не только выяснить уровень представлений, но и актуализировать тему, что будет полезно для дальнейшей работы в упражнениях. При подготовке к тренингу, необходимо подготовить материал о местных работающих сервисах «Куда обратиться за помощью?», который должен содержать телефоны и адреса служб, и краткое описание предлагаемых услуг с условиями их получения. Поскольку ситуация с работой сервисных служб редко бывает стабильной, необходимо перед тренингом проверить продолжают ли работать сервисы.

ПЛАН ЗАНЯТИЯ

№ этапа	Содержание	Длит-ть
1	Введение	5 мин.
2	Упражнение «Пожелание»	10 мин.
3	Анкета Пре-Пост	5 мин.
4	Упражнение «Формы насилия»	45 мин.
5	Упражнение «Ураган»	10 мин.
6	Упражнение «Опасно или нет?»	15 мин.
7	Перерыв на чай/кофе	15 мин.
8	Упражнение «Опасные ситуации»	30 мин.
9	Упражнение «Правильное решение»	30 мин.
10	Презентация инфоматериала: «Куда обратиться за помощью?»	5 мин.
11	Обратная связь «Завершающий круг»	10 мин.

ПЛАН-КОНСПЕКТ

1. ВВЕДЕНИЕ

Иногда люди испытывают насилие, но не понимают этого, ибо привыкли считать подобное нормой. Чтобы противостоять насилию, необходимо помнить, что всякая попытка подчинить себе другого человека вопреки его желанию связана с ущемлением прав человека, а этого быть не должно. Сегодня мы поговорим о насилии, чтобы лучше разобраться в этой не простой теме.

2. УПРАЖНЕНИЕ «ПОЖЕЛАНИЕ»

Цель: упражнение на сплочение.

Инструкция.

Участники по своему выбору (или по кругу) высказывают добрые пожелания, обращаясь к выбранному участнику по имени. Если пожелания высказываются по выбору, то тренеру важно следить, чтобы никто не был пропущен.

3. АНКЕТА ПРЕ-ПОСТ

Каждый участник получает бланк анкеты и отвечает на все вопросы. Все вопросы закрытые, т.е. содержат варианты ответов, что облегчит обработку. В папке также содержится файл с правильными

вариантами ответов. При наличии времени, либо если значимо исследовать изменение представлений, можно по завершении тренинга провести пост-тестирование и сравнить результаты. При отсутствии времени в рамках обратной связи можно задать участникам вопрос: «Если бы Вы отвечали на вопросы анкеты ещё раз, изменились бы ответы?» и получить устные комментарии.

Скачать анкету: [Анкета Пре-Пост насилие.docx](#)

Скачать анкету: [Анкета Пре-Пост насилие с ответами.docx](#)

4. УПРАЖНЕНИЕ «ФОРМЫ НАСИЛИЯ»

Цели: определить, какие формы насилия существуют, и структурировать их.

Инструкция

Участники делятся на 3 группы и в режиме мозгового штурма работают над заданием. Упражнение проходит более эффективно, если предложить каждой группе работать над своей категорией форм насилия: «Физическое насилие, включая сексуальное», «Эмоциональное и психологическое насилие», «Финансовое насилие».

Задание: «Что такое насилие? Какие проявления насилия существуют?» Итогом работы каждой группы становится список (на ватмане) всех форм насилия, которые знают участники.

Если потребуется, ведущий поясняет, что насилие (в Российском праве) – это «физическое или психическое воздействие одного человека на другого, нарушающее гарантированное Конституцией РФ право граждан на личную неприкосновенность».

По прошествии 10 минут группы по очереди представляют свои варианты.

Комментарий:

иногда участники склоняются к перечислению средневековых пыток, хотя современные реалии достаточно «богаты» формами насильственных действий. Тренеру полезно вернуть группу к актуальным событиям. Так же полезнее стимулировать группы писать более конкретно и однозначно, а не обобщенно (например, «дергать за волосы», более однозначная формулировка, чем «неприятные прикосновения к волосам»).

Участники обсуждают следующие вопросы:

Все ли формы насилия указаны? (если участники не указали все важные проявления, ведущий может добавить их).

Эмоциональное и психическое насилие может включать следующие действия:

- говорить женщине/мужчине, что она/он некрасивая/ый или не приносит никакой пользы;
- отказывать ей/ему в любви, привязанности или сексуальных отношениях (как наказание);
- унижать ее/его перед другими;
- необоснованно пытаться контролировать ее/его, например, запрещая ей/ему встречаться со своими родственниками и друзьями; настаивать, чтобы она/он отчитывались, что она/он делают каждый раз, когда она/он уходят из дома;
- запрещать устраиваться на работу;

- ломать вещи, принадлежащее ей/ему, которыми она/он особенно дорожит, чтобы причинить страдание;
- оскорблять или кричать;
- запугивать;
- шантажировать возможностью причинить неприятности родным или близким;
- использование зависимого положения;
- и др.

Финансовое насилие может включать следующие действия:

- отказ дать достаточно денег, чтобы кормить семью или оплачивать счета, тогда как он сам/она сама имеет деньги на сигареты, алкоголь или на подарок подруге и другие необязательные расходы;
- забирать все заработанные деньги;
- давать деньги своей любовнице, а не жене;
- взрослый здоровый человек отказывается работать;
- делать долги, накапливать неоплаченные счета;
- проигрывать в азартные игры семейный бюджет.

Физическое и сексуальное насилие может включать следующие действия:

- пощечины, удары, щипки, дерганье за волосы;
- угрозы насилия;
- причинение ожогов;
- угрозы или нападение с оружием или опасными предметами;
- бросание предметами;
- физическое ограничение передвижения (закрытие на замок в комнате или связывание);
- принуждение к сексуальным отношениям, срывание одежды.

В завершение упражнения обсуждается вопрос, какие из указанных форм насилия «приняты» (считаются допустимыми) среди друзей, знакомых, в школе?

В некоторых случаях обсуждение может вызвать сложности в связи с культуральными особенностями региона (например, в некоторых регионах женщина не имеет права носить открытую одежду, поэтому ограничение свободы в выборе одежды не рассматривается как насилие).

Комментарии:

Затруднение при обсуждении у участников может быть связано со сложностью в обозначении форм насилия и их структурирования. В эти моменты актуализируется стеснение, боязнь показаться глупым.

Поэтому группа может выполнять такие задания с неохотой и медленно. Ценность данного упражнения в том, что можно вывести участников на осознание совершения ими большого количества насильственных действий в повседневной жизни, а также попытаться в ходе обсуждения осмыслить чувства человека, являющегося объектом насилия. Обсуждение лучше проводить «от третьего лица».

5. УПРАЖНЕНИЕ «УРАГАН»

Цель: Двигательная разминка, упражнение способствуют переключению и восстановлению внимания, выравниванию атмосферы в группе.

Инструкция

Упражнение проводится сидя на стульях (в кругу), количество стульев на 1 меньше, чем людей. Ведущий предлагает поменяться местами тем участникам, у которых есть определенный признак (во внешности, одежде, привычках, выполняемых действиях), причем сам ведущий тоже должен обладать этим признаком.

Например: «Поменяйтесь местами те, у кого голубые глаза». В процессе пересаживания один человек остается без стула – он становится ведущим. Ведущий может сказать: «Ураган!» - это означает, что все должны поменяться местами. Меняться местами с соседями нельзя.

6. УПРАЖНЕНИЕ «ОПАСНО ИЛИ НЕТ?»

Цель: развить навык оценки возможных опасных последствий в различных жизненных ситуациях.

Инструкция

Участники делятся на пары, каждая пара получает картинку или 2, если группа не большая (то есть желательно обсудить все картинки). Вопрос: «Как вы думаете, есть ли какая-либо опасность в этой ситуации? Как может дальше развиваться эта ситуация (что может произойти)?» Пара отвечает на вопрос, при этом обсуждаемая картинка в увеличенном формате размещается на флипчарте. Тренер и остальные участники дополняют ответ.

Комментарий:

в этом упражнении важно сохранить темп. Но при этом не упустить сути. Для этого можно дать парам 1 минуту на осмысление, и далее по каждой картинке высказываются только пара, а тренер добавляет, если участники недооценили опасность.

Картинки для этого упражнения - в файле [Иллюстрации к упражнениям.docx](#)

7. ПЕРЕРЫВ НА ЧАЙ/КОФЕ

8. УПРАЖНЕНИЕ «ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ»

Цель: развитие навыков принятия решений и осуществления действий в потенциально опасных ситуациях.

Инструкция

Группа делится на 4 подгруппы. Каждая подгруппа получает карточку с задачами, им дается время на то, чтобы решить, как выйти из сложившейся ситуации.

После этого на общей группе обсуждаются ситуации и возможные пути решения.

Ситуация №1.

Катя и Лена - подруги, которые учатся в 10 классе. Лену воспитывает мама. Катя отпросилась у своих родителей переночевать у Лены. В этот день у Лениной мамы было ночное дежурство в больнице. Девочки знали об этом заранее и запланировали тайный поход в ночной клуб. В ночном клубе девушки отдыхали и танцевали, все было хорошо. Через какое-то время они заметили, что привлекли внимание 2-х молодых людей, которые были гораздо старше их (лет 25), которые пили пиво за барной стойкой. Еще через некоторое время молодые люди стали активно оказывать знаки внимания и предлагать девушкам продолжить вечер у них в гостях. Девушки испугались и решили, что нужно ехать домой. Денег на такси у них не было, так как они думали, что пробудут в клубе до утра и вернуться домой на автобусе.

Вопросы:

- Что делать девушкам в данной ситуации?
- Что нужно делать, чтобы избежать такой ситуации?

Ситуация №2.

Аня (15 лет), живет в отдаленном районе города. Дорога от остановки до дома занимает около 10 минут, если идти через заброшенный парк, или 25 минут по мало освещенной улице частного сектора. Как-то она засиделась у подруги в гостях и ей пришлось возвращаться домой на последнем автобусе. Когда она подъезжала к своей остановке, то время было около 12 вечера. Автобус, в котором она ехала, был почти пустой, кроме нее, там ехала женщина лет 40, бабушка и пьяная компания молодых людей. Молодые люди обратили внимание на Аню и активно ее обсуждали, но никаких действий не предпринимали. Аня испугалась. Мобильный телефон у нее «сел», связаться с родителями она не могла.

Вопросы:

- Что делать Ане в данной ситуации?
- Что нужно делать, чтобы избежать такой ситуации?

Ситуация №3.

Диме 14 лет. Он учится в 9 классе. Как-то на перемене в школе 11-классники пригласили его поиграть в карты. Так как Дима считал, что он очень хорошо играет в эту игру, он согласился играть на деньги. Дима проиграл, попытался отыграться, но не получилось. В итоге Дима стал должен некую сумму денег, которых у него не было. Если он не отдаст эти деньги на следующий день, долг удвоится. Попросить денег у родителей Дима не может, так как отец предупреждал его о подобных ситуациях и запретил играть в карты.

Вопросы:

- Что делать Диме в данной ситуации?

- Что нужно делать, чтобы избежать такой ситуации?

Ситуация №4.

Антон и Костя - друзья, они учатся в одной школе в параллельных классах. Как-то на перемене Костя рассказал Антону анекдот, над которым они долго и громко смеялись. После чего Костя пошел на урок. Когда Антон остался один, к нему подошла группа старшеклассников, которые во время перемены стояли неподалеку. Они обвинили Антона в том, что он с другом обсуждал их и смеялся над ними. Антон пытался объяснить им, что это не так. Но их было больше, и они настояли на своем. Сказали, что нанесенный им моральный ущерб он может компенсировать деньгами (500 руб.). У Антона с собой было только 100 руб., которые он отдал. Ему пригрозили, что, если он завтра не принесет оставшуюся сумму, то они его побьют, опустят и всем расскажут об этом, а долг будет каждый день увеличиваться. Либо он может отдать им завтра свой новый мобильный телефон, которого сегодня у него с собой не оказалось.

Вопросы:

- Как действовать Антону в данной ситуации?
- Что нужно делать, чтобы избежать такой ситуации?

Комментарии:

При обсуждении участники могут не видеть всех рисков, присутствующих в ситуации, и тут требуется активная помощь тренера. Во время дискуссии может возникать тема лидеров и аутсайдеров, а также предположение о том, что жертвой насилия могут стать только некоторые люди. Тренеру необходимо уделить внимание этой теме и дать информацию о том, от чего зависит уровень личной виктимности (см. раздел «Дополнительные материалы»). Возможно, тренеру потребуется уделить внимание преимуществам позиции толерантного восприятия людей и, в частности, людей, ставших жертвами преступных посягательств.

Если процесс затягивается, можно обсудить 2 ситуации из 4, выбрав более актуальные для этой группы.

9. УПРАЖНЕНИЕ «ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ»

Инструкция

Участники делятся на 2 группы. Каждая группа получает свою ситуацию и вопросы. Группа продумывает ответы на вопросы и представляет их на всеобщее обсуждение. Тренер корректирует обсуждение.

Ситуация №1.

Катя и Яна подверглись сексуальным домогательствам со стороны своего тренера по баскетболу. Однажды после тренировки он предложил им остаться и посмотреть кино. Они согласились, но во время просмотра фильма он стал приставать к ним. Катя не хочет никому об этом рассказывать, так как боится, что у нее возникнут проблемы в школе, а мама запретит ей заниматься баскетболом. Но Яна считает, что нужно обо всем рассказать.

Вопросы:

- Что чувствует Катя? Что чувствует Яна?
- Что произойдет, если девочки обо всем расскажут?
- Что произойдет, если Яна расскажет об этом, а Катя нет?
- Если они расскажут об этом, им поверят?
- Кому они могут об этом рассказать?
- Как Яне убедить Катю обо всем рассказать?

Ситуация №2.

Уже 6 месяцев Миша подвергается сексуальному насилию со стороны своего отчима. Его отчим часто ездит на охоту и время от времени берет Мишу с собой. Отчим пригрозил Мише, что если он кому-нибудь об этом расскажет, то ему несдобровать. Миша очень боится своего отчима, но все же решил рассказать обо всем школьному психологу.

Вопросы:

- Нужно ли Мише рассказывать об этой ситуации школьному психологу?
- Какие чувства испытывает Миша?
- Реальны ли угрозы отчима?
- К кому стоит обратиться за помощью в этой ситуации?

10. ПРЕЗЕНТАЦИЯ ИНФОМАТЕРИАЛА «КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?»

Цель: предоставить участникам информацию о сервисе в области психологической и социальной помощи в том населенном пункте, где они живут.

Инструкция

Должны быть заранее подготовлены материалы, которые можно раздать каждому участнику с указанием всех служб, в которые можно обратиться за помощью. Это может быть буклет, листовка, список организаций с контактными данными. Участники получают эти материалы, а тренеры комментируют: когда, куда и в каких случаях можно обращаться за помощью. Очень важно в рамках этого упражнения рассмотреть и так называемые «неформальные» источники помощи - соседи, друзья, родственники или другие члены сообщества. При этом необходимо четко понимать, кому, что и с какой целью говорить, чтобы информация потом не сработала против жертвы.

11. ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ «ЗАВЕРШАЮЩИЙ КРУГ»

Комментарий:

Взрослым и подросткам необходима информация о насилии для того, чтобы иметь возможность оказать поддержку близким людям, оказавшимся жертвами насилия, корректировать своё поведение, чтобы уменьшить виктимность, осознавать опасные ситуации, изменить своё поведение на менее агрессивное.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Скачать файл [5_1_Мастер Профилактики_Тренинг по теме _Профилактика насилия_допматериалы.pdf](#)

Скачать файл [5_2_Мастер Профилактики_Тренинг по теме _Профилактика насилия_допматериалы_упражнения.pdf](#)

РАЗДАТОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Скачайте файл, распечатайте и раздайте участникам раздаточный материал

Скачать файлы:

[Иллюстрации к упражнениям.docx](#)

ВНЕШНИЕ РЕСУРСЫ И РЕКОМЕНДОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

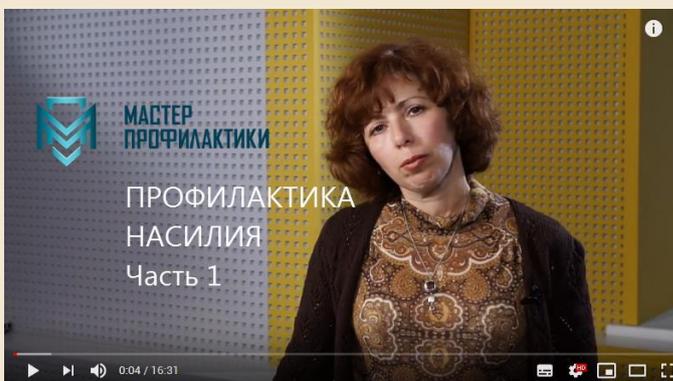
По ссылкам вы можете скачать дополнительную литературу по данной теме:

1. Презентация – Динамика людей проживающих горе и утрату.pdf
2. Норвуд Женщины которые любят слишком сильно.pdf
3. Н. Робин Надо ли быть рабой любви.pdf
4. Групповая психотерапевтическая работа с детьми.docx
5. Агата Скорупская и Дариуш Сковроньский.pdf
6. 2015 – Помощь детям, пережившим насилие – пособие для психологов.pdf
7. 2014- Особенности работы с детьми, пострадавшими от сексуальной эксплуатации - руководство для тренеров.pdf
8. 2014 – Межведомственное взаимодействие детям, пострадавшим от жестокого обращения – протокол для ведомств.pdf
9. 2012- Помощь детям, пострадавшим от жестокого обращения- справочник для специалистов.pdf
10. 2001- Предотвращение домашнего насилия – учебник для тренеров.pdf

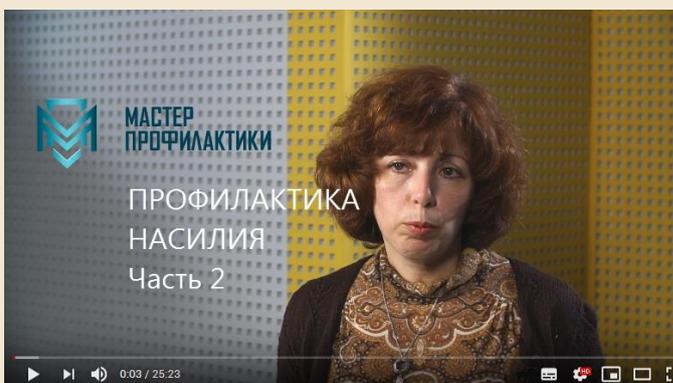
ОПОРНЫЕ ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ

Внимание! Некоторые из представленных видеоматериалов могут содержать ограничения по возрасту. Для просмотра этих видео следует авторизоваться (войти в аккаунт google), в этом случае ограничения будут сняты.

1. Профилактика насилия. Часть 1



2. Профилактика насилия. Часть 1



3. Вебинар «Как предотвратить насилие и не стать его жертвой?»

В лесу, парке, лесополосе
НЕТ НАУШНИКАМ! Заранее продумайте более безопасный путь.

Если при движении через парк Вы заметили человека который идет за Вами. Важно понять, это преследование или он просто идет в том же направлении.
Ускорьте шаг, но не бегите.

Подумайте где ближайший магазин \ киоск с вызовом полиции. Или просто светлое и людное место.

Старайтесь держать дистанцию более 3 метров.

Если он ускорится - кричите!
Иногда могут помочь неожиданные стратегии! Например, сделать вид что



ПОДДЕРЖКА И КОНСУЛЬТАЦИИ

Если у вас возникли вопросы или пожелания, обращайтесь к специалистам НОО «Гуманитарный проект».

[\(383\) 209-02-18](tel:+73832090218)

human.org.ru